Mango-Macadamia-Dip

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	100 g
Mango	1 St.
Crème fraîche	200 g
Currypulver	1 TL
Sojasauce	1 EL
Honig	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, bunt	
Rosinen	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Macadamianüsse grob hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. 1/3 fein würfeln. Restliche Mango in einem hohen Gefäß mit Crème fraîche pürieren.

2. Mit Curry, Sojasauce, Honig Salz und Pfeffer würzen. Rosinen hacken und mit übriger Mango und Macadamianüssen unterheben und abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	363 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g